



Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL®
Deutsche Gesellschaft für
Hypertonie und Prävention

Yüksek Tansiyon Hasta Rehberi

Sevgili Okurlarımız,

Bu broşürle sizlere yüksek tansiyon konusuyla ilgili en önemli soruların yanıtlarını vermek istiyoruz.

Yüksek tansiyon (tıptaki adıyla Hipertansiyon) birçok insanın düşündüğünden çok daha yaygın ve tehlikelidir: Almanya'da yaklaşık 20-30 milyon hasta var. Hatta 60 yaş üzeri olanlarda her ikinci kişi yüksek tansiyon hastasıdır. Ancak bu insanların çoğu hastalıklarının ve olası sonuçlarının farkında değil. Yüksek tansiyon aslında tedavisi kolay bir hastalıktır ve inme, kalp krizi ve kronik böbrek hastalıkları gibi neden olduğu hastalıklar da çoğu durumda önlenebilir.

Bu yüzden kan basıncı konusuna biraz zaman ayırmanız için sizi cesaretlendirmek istiyoruz.

Bu broşürde yüksek tansiyonun ne olduğunu, hangi sonuçlara neden olabileceğini ve kendinizi bundan nasıl koruyabileceğinizi öğrenebilirsiniz. Burada cevabı verilmemiş başka sorularınız daha varsa, arka kapak sayfasında ek bilgiler ve destek alabileceğiniz yerlerle ilgili bilgiler bulabilirsiniz.

Sağlığınız için en iyi dileklerimizle!

Saygılarımla

Prof. Dr. med. Markus van der Giet

Deutsche Hochdruckliga e. V. DHL®

Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention

Destek veren:



Kan basıncı (tansiyon) nedir?

Kan basıncı (tansiyon), kan damarları içindeki, daha doğrusu atardamarlardaki (arterlerdeki) basınçtır. Basınç olmazsa, kanın dolaşım sistemimiz içinden akması mümkün olamaz. Kan basıncı, kalp atışı ile kan damarlarının gerilimi ile birlikte oluşmakta. Her kalp atışında kalp kasılır (sistol) ve tekrar gevşer (diastol). Bununla atardamarlardaki basınç da değişir: Daha yüksek olan (sistolik) basınç ve daha düşük olan (diastolik) basınç vardır.

Tansiyon nasıl ölçülür?

Tansiyon genelde şişirilebilen, kauçuk bir manşet ve bir tansiyon aletiyle üst koldan ölçülür. „Milimetre cıva“ (mmHg) cinsinden gösterilir. Sistolik basınç 120 ve diastolik basınç 80 olduğunda, bu „120'ye 80 milimetre Hg“ ile ifade edilir veya 120/80 mmHg olarak yazılır.

Evde ölçüm yapmak için otomatik tansiyon aletleri kullanılır. Bunun için önemli olan ölçümün doğru yapılması ve sertifikalı aletlerin kullanılmasıdır.

Sirta destek

Manşet kolun çapına ayarlanır (küçük, normal, büyük)

Üst kolda giysi olmayacak, kol masaya konulur, üst kolun orta bölgesi kalp hizasında olmalı

Valide elektronik üst kol ölçüm cihazı

ÖNERİ

Die Deutsche Hochdruckliga ölçüm aletleri için test plaketi vermekte. Burada test edilmiş ölçüm aletlerinin bir listesini görebilirsiniz:

PRÜFSIEGEL
Hochdruckliga
Medizinische Universität Bonn

Hangi tansiyon değeri normaldir?

Tansiyonun ölçüm değerleri hekimin ölçtüğü ve evde ölçülen değerler olmak üzere ikiye ayrılır:

Hekimin yaptığı ölçümde yetişkinlerde normal kan basıncının üst sınırı

140/90 mmHg

Kişinin kendisinin yaptığı tansiyon ölçümünde bu sınır

135/85 mmHg

Bu ayırımın nedeni, insanların hekimdeyken genelde biraz daha heyecanlı olmaları ve bu yüzden tansiyon değerlerinin hafif yüksek olmasıdır.

Ne zaman yüksek tansiyondan bahsedilir?

Yüksek tansiyondan, kan basıncı dinlenmiş durumda sürekli olarak belirtilen sınır değer üzerinde olması halinde bahsedilir. Değerlerin bir defaya mahsus veya sadece bazen sınır değer üzerinde olması yüksek tansiyon anlamına gelmez. Çünkü tansiyonun gün içerisinde ve çeşitli aktiviteler sırasında dalgalanma göstermesi normaldir. Bu yüzden yüksek tansiyon (Hipertansiyon) teşhisi konulabilmesi için farklı saatlerde tekrarlanan ölçümler ve özellikle bir hekimin değerlendirmesi gerekir.

Kan basıncını değerlendirmek için farklı kan basıncı kategorileri arasında bir ayırım yapılır. Gösterilen değerlerde hekim muayenehanesinde ölçülen tansiyon değerleri esas alınmıştır.

Kategori	Sistolik (mmHg)		Diastolik (mmHg)
Optimal	120 altında	ve	80 altında
Normal	120-129	ve/veya	80-84
Yüksek normal	130-139	ve/veya	85-89
Hipertansiyon	ab 140	ve/veya	ab 90

Bazı risk grupları ve yaş grupları için başka hedef kan basıncı değerleri geçerli olabilir.

Yüksek tansiyon neden meydana gelir?

Yüksek tansiyon riski çeşitli faktörlere bağlı olarak daha yüksek olabilir:

Yaş: İlerleyen yaşlarda sıklıkla damarları sertleştiren ve özellikle büyük (sistolik) tansiyon değerini yükselten damar kireçlenmesi meydana gelir.

Aile faktörleri: Yüksek tansiyon bazı ailelerde daha sık görülür. Nedenlerden biri genetik yatkınlık, diğer bir nedeni aile içinde benzer yaşam tarzıdır, örn. az hareket ve sağlıksız beslenme.

Aşırı kilo ve şişmanlık (obezite): Aşırı kilo kan basıncını çeşitli yollardan etkiler; örneğin damarlardaki direnç daha yüksek olur. Kilonun değerlendirilmesi genelde Vücut Kitle İndeksi (VKİ) ile yapılır. Vücuttaki yağın dağılımı da önemlidir: Özellikle göbek yağları tehlikelidir. Erkeklerde bel çevresinin 102 cm, kadınlarda 88 cm olması daha yüksek bir risk demektir.

Diyabet: Yüksek tansiyon ve Tip 2 diyabet sıklıkla bir arada görülür. Nedeni, ikisinin de risk faktörlerinin ortak olmasıdır. Bunlar her iki hastalığın oluşmasını teşvik eden aşırı kilo veya hareket eksikliğidir.

Hareket eksikliği: Genelde oturarak çalışma ve aynı anda spor yapılarak denge sağlanmadığında yüksek tansiyona zemin hazırlanmış olur.

Yüksek tansiyonun diğer risk faktörleri:

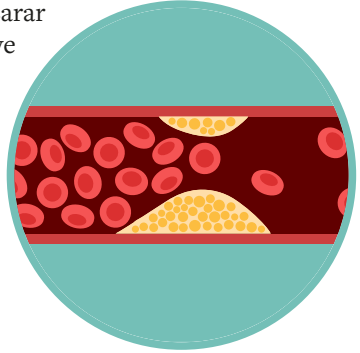
- ▶ Yağ metabolizması bozuklukları (Hiperlipidemi)
- ▶ Riskli alkol tüketimi
- ▶ Tütün tüketimi
- ▶ Stres



Yüksek tansiyon neden tehlikelidir?

İlgililer yüksek tansiyonun genelde farkına varmazlar. Baş ağrısı, baş dönmesi veya burun kanaması görülebilir, ancak her zaman da görülmez.

Ancak sürekli yüksek olan bir tansiyon kan damarlarına zarar verir: Damarlar sertleşir ve duvarlarında yağ ve kireç birikerek damarların bazı yerlerinin daralmasına neden olur. Sonucunda organlara yeteri kadar kan gitmez ve hastalıklar meydana gelir, örneğin:



Kalp

Kalp kası kalınlaşması (Hipertrofi), koroner kalp hastalığı (CHD), kalp krizi, kalbin zayıf olması (kalp yetmezliği)



Böbrek

Böbreklerin yetersiz çalışması (böbrek yetmezliği)



Göz

Körlüğe kadar gidebilen gözün ağtabakasında (retina) hasarlar



Beyin

İnme, demans



Damarlar

Bacaktaki atardamarlarda daralma, şah damar darlığı, böbrek arterlerinde daralma, ereksiyon bozuklukları, damar duvarlarının genişlemesi (anevrizma)

Yüksek tansiyonu nasıl önleyebilirim?

Sağlıklı bir tansiyon için kendiniz de çok şey yapabilirsiniz. Bu, sizde yüksek tansiyon görüldükten sonra da mümkündür.

- ✓ **Sağlıklı bir kilo:** Aşırı kiloluysanız, doktorunuza kilonuzu uzun vadeli olarak nasıl normal bir seviyede tutabileceğinizi veya en azından nasıl azaltabileceğinizi danışın.
- ✓ **Sağlıklı beslenme:** Sağlıklı beslenmeye az sofrata tuzu kullanmak (günde yakl. 5-6 g sofrata tuzu), mümkün olduğu kadar az hayvansal yağlar ve bolca tam tahıllı ürünler dahildir. Özellikle az tuzlu Akdeniz mutfağı tansiyon üzerinde iyi etkilere sahiptir.
- ✓ **Az alkol:** Alkol yüksek tansiyonu teşvik edebilir, özellikle de çok sayıda kalori içerir. Bu yüzden sadece az miktarda alkol almanız en iyisidir. Kadınlar örneğın günde 100 ml'den, erkekler günde 200 ml'den fazla şarap içmemelidir. Ayrıca haftada iki gün alkolden tamamiyla uzak durmalısınız.
- ✓ **Bedensel aktivite:** Düzenli olarak hareket etmek sadece sağlık bir kan basıncını teşvik etmekle kalmaz, aynı zamanda kendinizi genel olarak iyi hissetmenizi de sağlayacaktır. Yürüyüşe çıkmak, bisiklete binmek, yüzmek veya doğa yürüyüşü bunun için uygundur.
- ✓ **Sigarayı bırakmak:** Sigarayı bırakırsanız damar zararları ve aynı zamanda başka hastalıklar için önemli bir risk faktörünü ortadan kaldırmış olursunuz. Bu yüzden uzmanlar tütün ürünlerinden tamamiyla ve kalıcı olarak uzak durmanızı tavsiye ediyorlar. Bu pasif içicilik için de geçerlidir.
- ✓ **Rahatlamak:** Stresten ve gerilimden mümkün olduğu kadar uzak durmaya çalışın.

Önemli olan: Tansiyonunuzu evde düzenli olarak kontrol etmelisiniz ve yılda en az 1 defa aile hekiminize gidip orada ölçtürmelisiniz.

Deutsche Hochdruckliga www.hochdruckliga.de web sitesinde yüksek tansiyonla ilgili çok sayıda bilgi ve öneriler bulabilirsiniz.

Randevu almadan telefonla uzmanlara danışma gününde ayda bir defa saat 18 ve 20 arasında 0 62 21 / 5 88 55 55 numaralı telefonda bir hekim ve yüksek tansiyon uzmanı (Hypertensiologe DHL®) yüksek tansiyonla ilgili sorularınızı cevaplandırmaktadır.

Ayrıca: Deutsche Hochdruckliga üyesi olarak çok sayıda başka avantajlardan da yararlanmaktasınız!

Sorularınız ve ek bilgiler için irtibat:

Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL®
Deutsche Gesellschaft für
Hypertonie und Prävention
Berliner Straße 46,
69120 Heidelberg

Telefon: 0 62 21/5 88 55-0
Faks: 0 62 21/5 88 55-25

info@hochdruckliga.de
www.hochdruckliga.de



Web sitesini
ziyaret et

Takdim eden